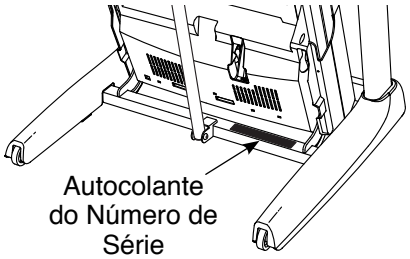
NordicTrack®
PRO 3000

Modelo nº NETL30713.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

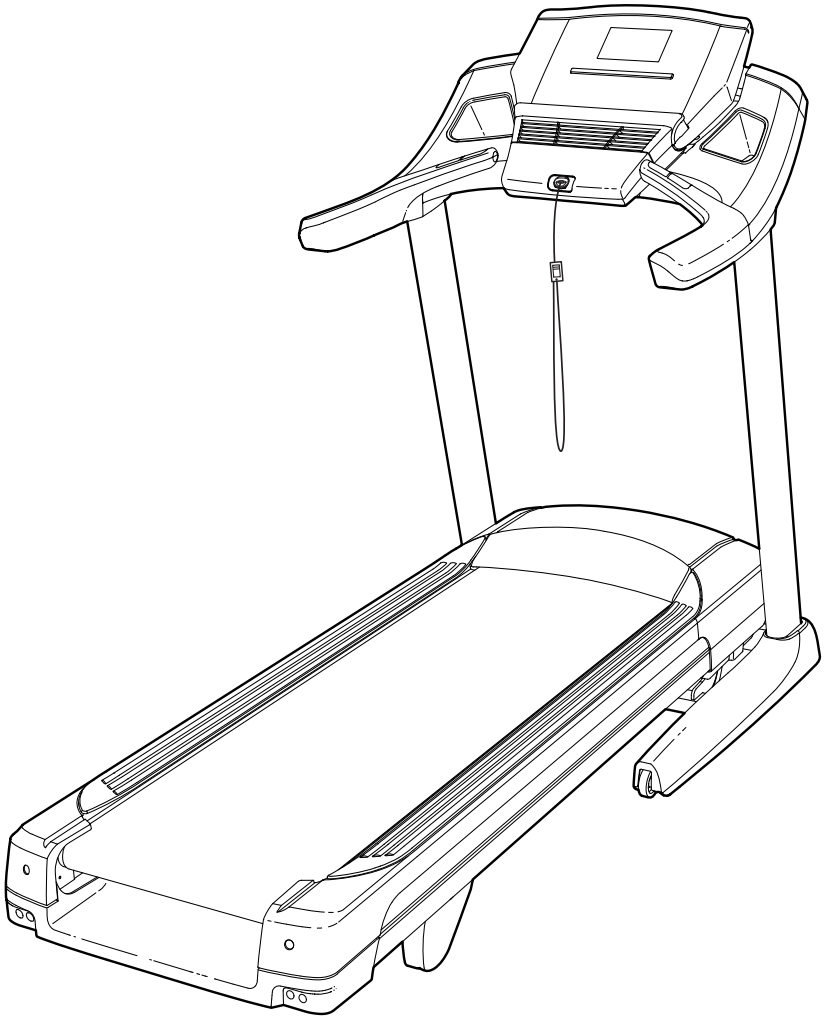
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 13
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 14
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 31
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 32
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 34
LISTA DE PEÇAS 37
DIAGRAMA AMPLIADO 39
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas fraqueza ou dificuldade em respirar.
• Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.**

4. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

5. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.**

6. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

7. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

8. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 181 kg.**

9. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

10. **Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

11. **Ao ligar o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 14), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

12. **Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

13. **Mantenha o cabo de alimentação elétrica afastado de superfícies quentes.**

14. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação elétrica ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 32 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**

15. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16).**

16. **Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

17. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

18. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

19. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.**

20. **Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 31). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.**

21. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

22. **Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

23. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

24. **PERIGO: desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar os procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

25. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® PRO 3000. O tapete rolante PRO 3000 oferece uma impressionante seleção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

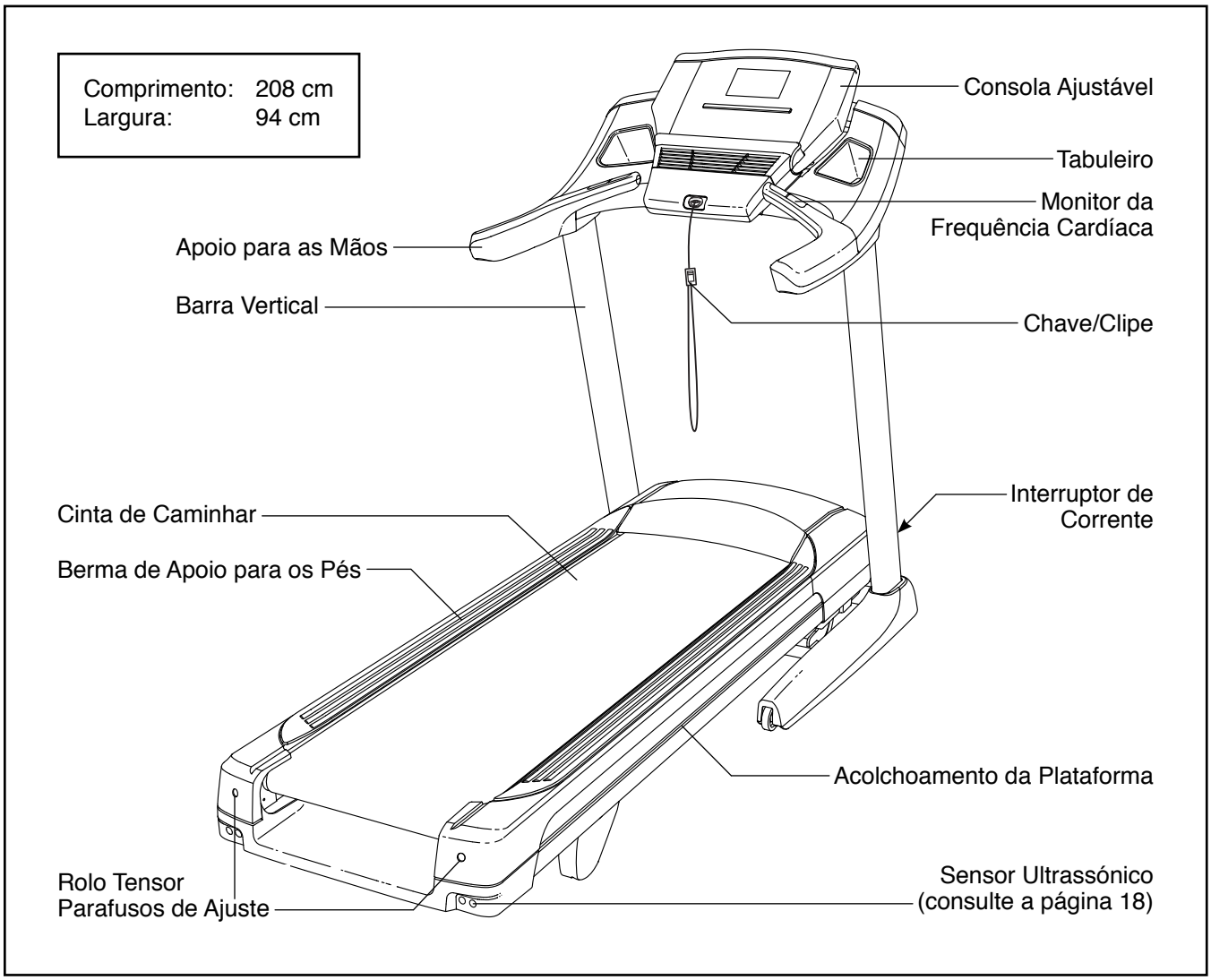
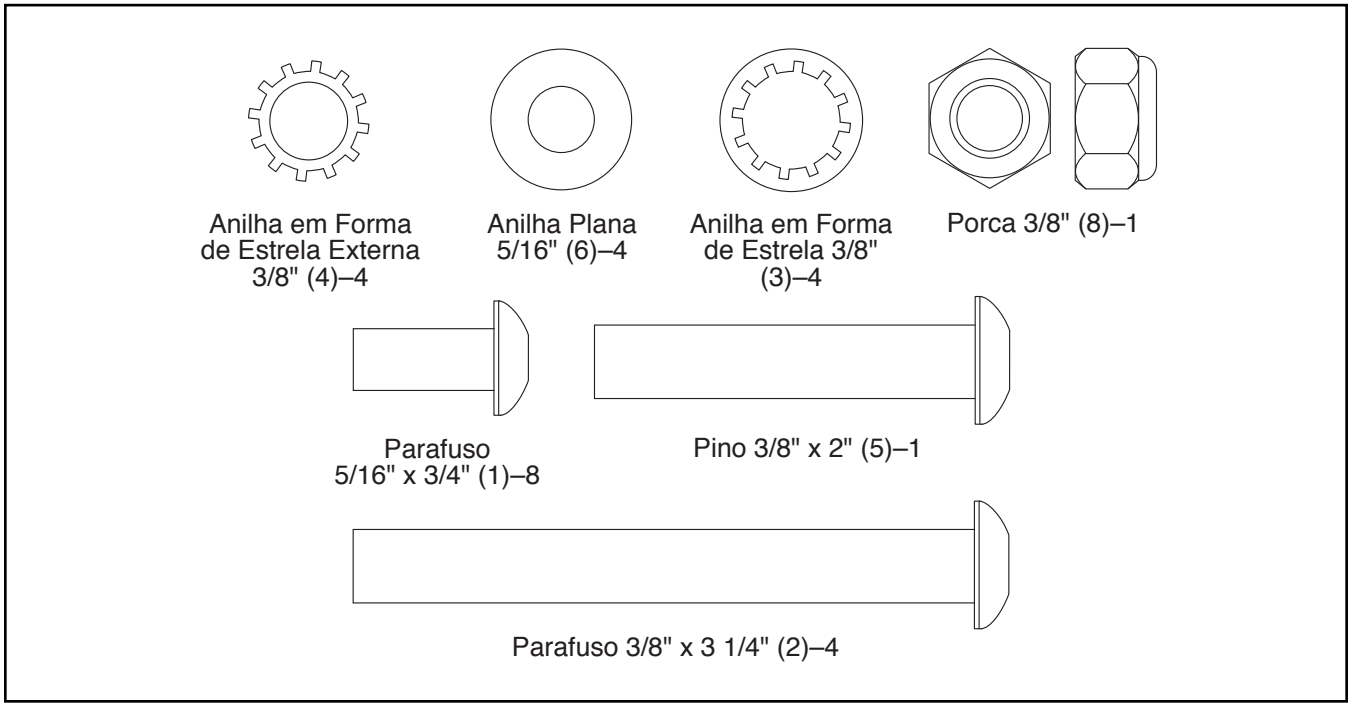


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**


Anilha em Forma de Estrela Externa 3/8" (4)–4
Anilha Plana 5/16" (6)–4
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (3)–4
Porca 3/8" (8)–1
Parafuso 5/16" x 3/4" (1)–8
Pino 3/8" x 2" (5)–1
Parafuso 3/8" x 3 1/4" (2)–4

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área livre e remova os materiais de embalagem, exceto os das barras verticais. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas estão marcadas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

  as chaves sextavadas incluídas

  uma chave inglesa

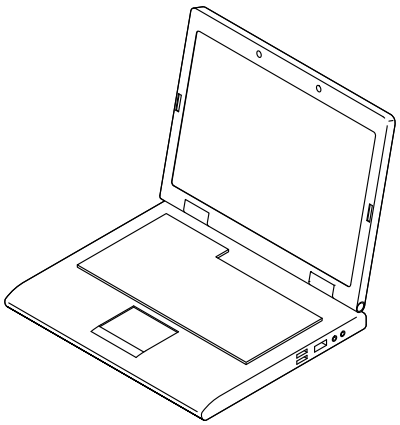
  Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

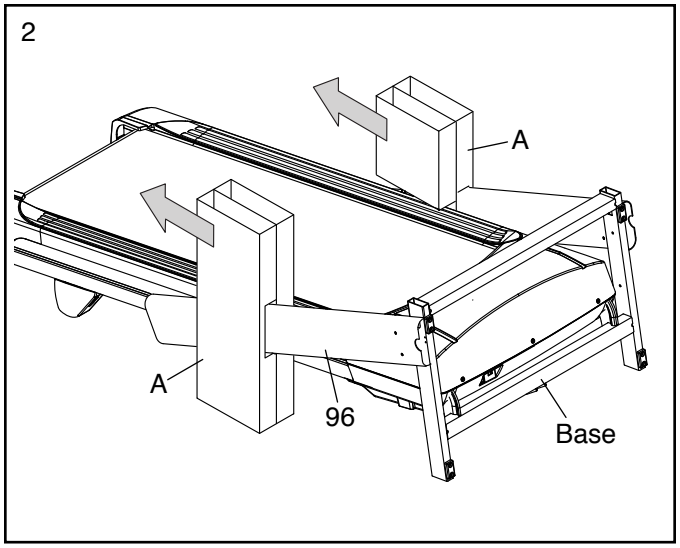
1



2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja desligado. Tenha também o cuidado de montar o tapete rolante no lugar onde vai ser utilizado.** Se houver uma faixa em torno do tapete rolante, remova-a.

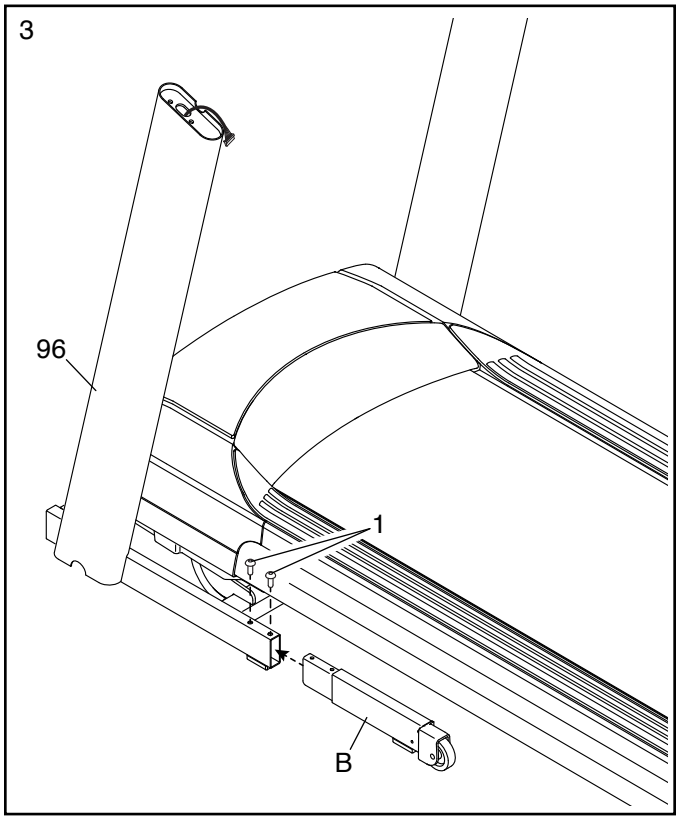
   Com a ajuda de outra pessoa, segure ambas as Barras Verticais (96) com firmeza e remova os materiais de embalagem (A) **ao mesmo tempo.**

   Depois, levante cuidadosamente as Barras Verticais (96) até à posição vertical de modo a que a respetiva base fique pousada no chão. **Tenha cuidado para não trilhar o cabo de alimentação.**



3. Identifique a unidade da perna da base esquerda (B). Insira a unidade da perna da base esquerda na Barra Vertical (96) esquerda. Fixe a unidade da perna da base esquerda com dois Parafusos 5/16" x 3/4" (1). **Aperte firmemente os Parafusos.**

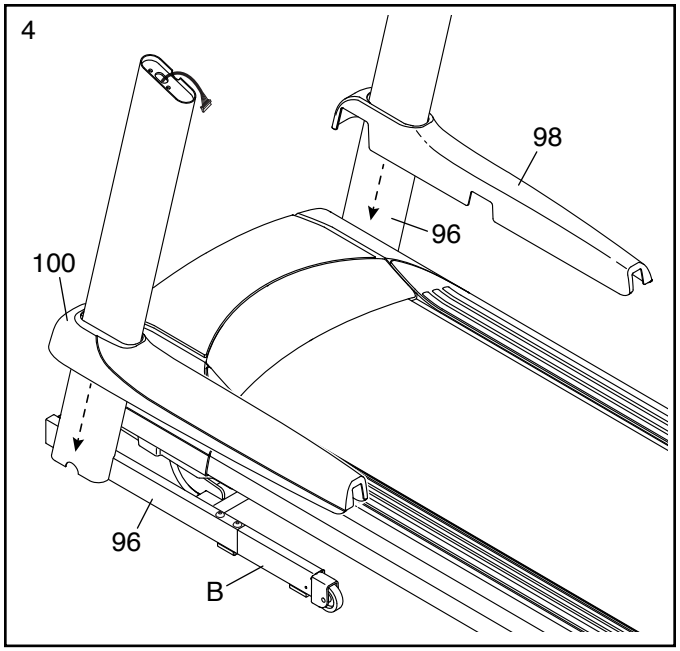
   Fixe a unidade da perna da base direita (não mostrada) à Barra Vertical (96) direita da mesma forma.



4. Identifique a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (100) e a Cobertura da Barra Vertical Direita (98).

   Insira a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (100) na Barra Vertical (96) esquerda. Pressione a Cobertura da Barra Vertical Esquerda contra a parte inferior da Barra Vertical esquerda e a unidade da perna da base esquerda (B) até que fique encaixada na devida posição.

   Pressione a Cobertura da Barra Vertical Direita (98) contra a Barra Vertical (96) direita da mesma forma.



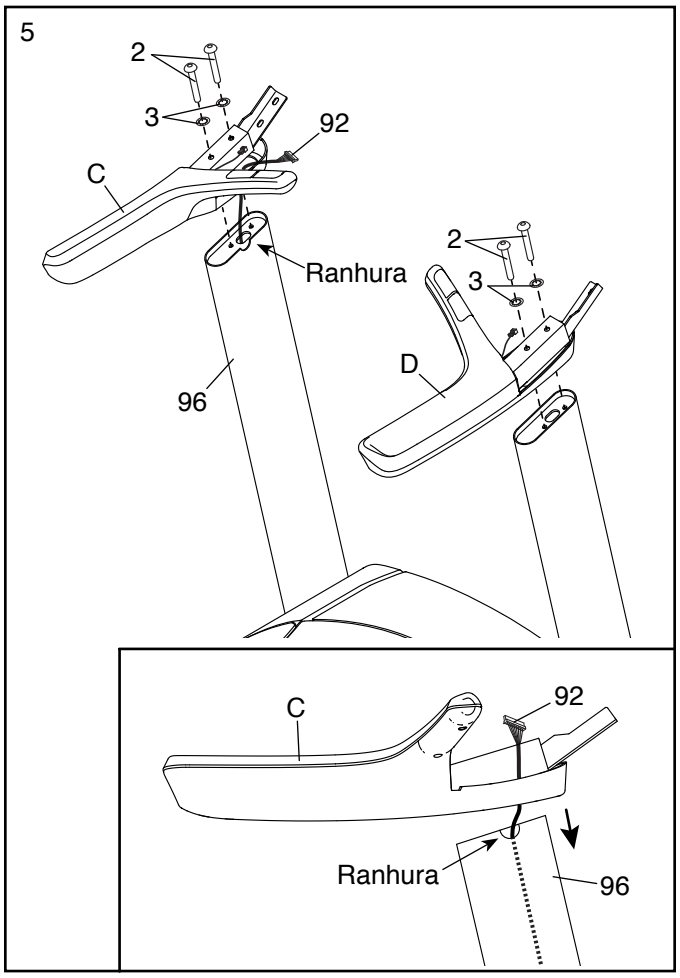
5. Corte o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (92).

   Identifique a unidade do apoio para a mão esquerda (C). Segure a unidade do apoio para a mão esquerda junto à Barra Vertical (96) esquerda. Insira o Fio da Barra Vertical (92) através da abertura na parte inferior da unidade do apoio para a mão esquerda.

   Veja o desenho inserido. Pressione a unidade do apoio para a mão esquerda (C) contra a Barra Vertical (96) esquerda. **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (92).** Certifique-se de que o Fio da Barra Vertical fique pousado na ranhura do topo da Barra Vertical esquerda.

   Fixe a unidade do apoio para a mão esquerda (C) à Barra Vertical (96) esquerda com dois Parafusos 3/8" x 3 1/4" (2) e duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (3).

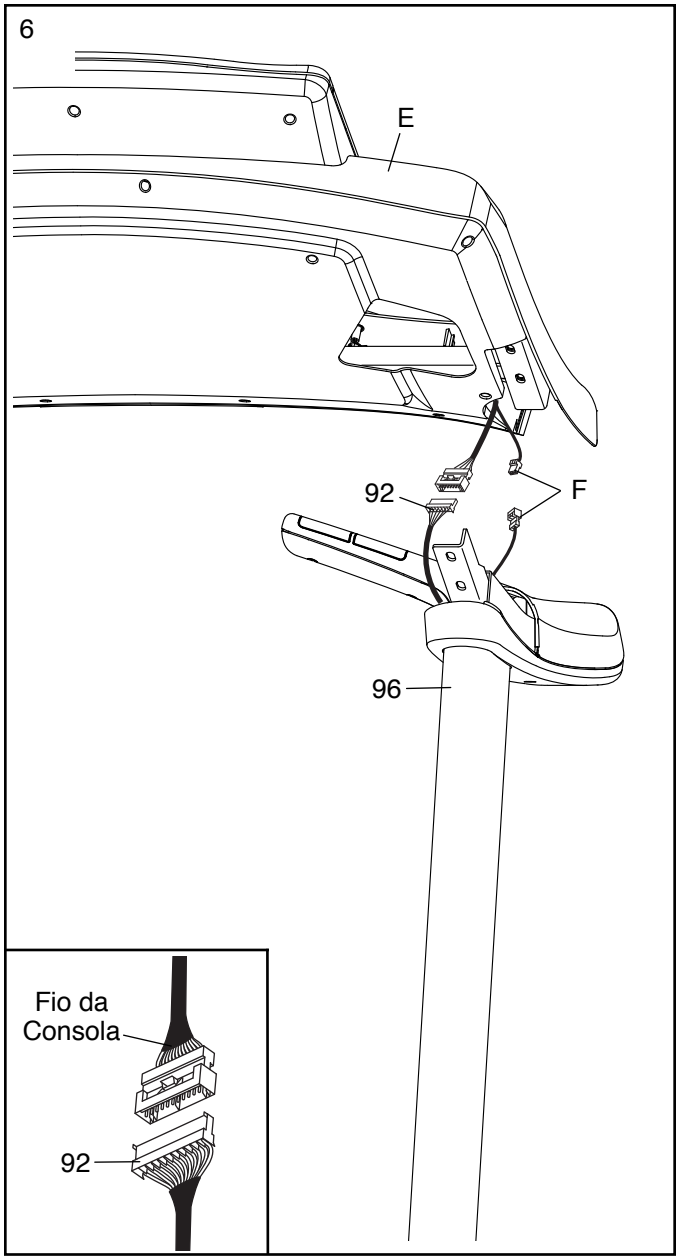
   Fixe a unidade do apoio para a mão direita (D) da mesma forma. **Nota: não existem fios no lado direito.**



6. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (E) junto às Barras Verticais (96).

   Ligue o Fio da Barra Vertical (92) ao fio da consola. **Veja o desenho inserido. Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

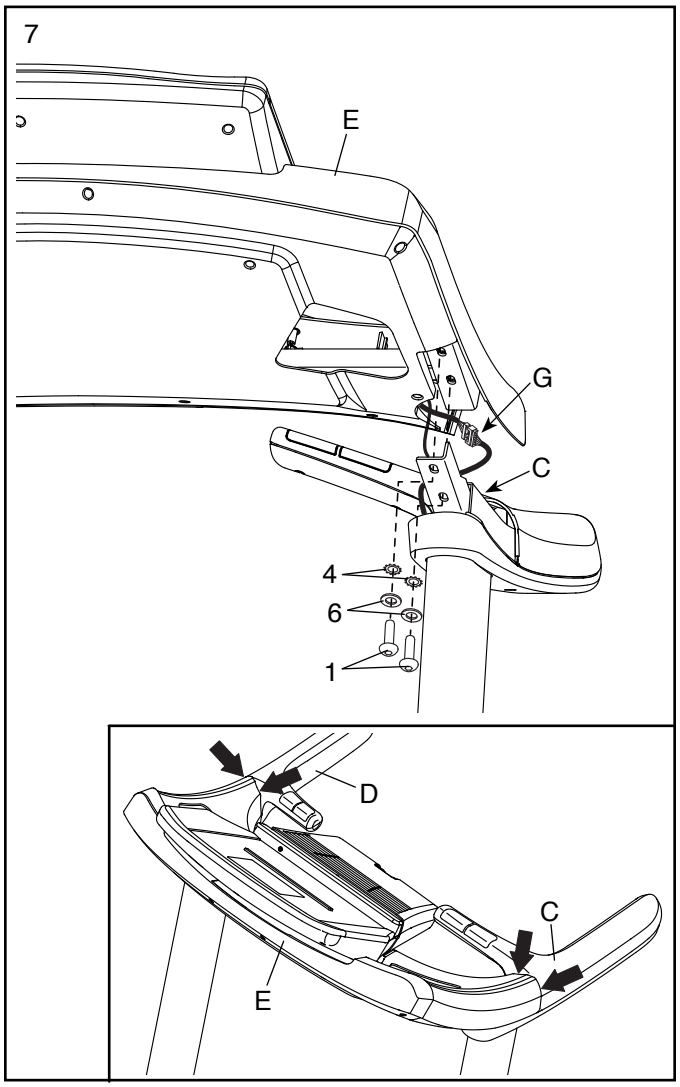
   Depois, ligue os fios de pulsações (F). **Certifique-se de que liga os fios de pulsações também do lado direito (não mostrado).**



7. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (E) junto à unidade do apoio para a mão esquerda (C). Posicione os fios (G) de modo a que não sejam trilhados quando colocar a unidade da consola sobre a unidade do apoio para a mão esquerda. **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.**

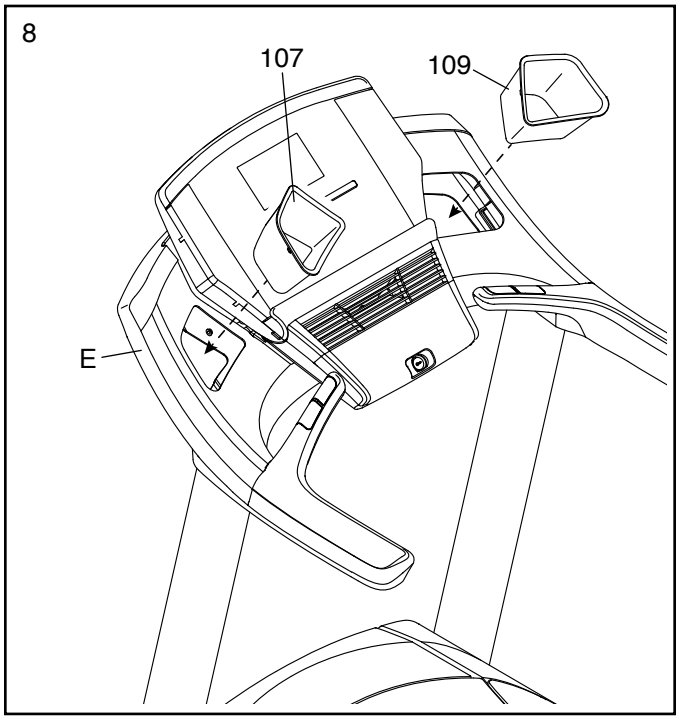
   Veja o desenho inserido. Certifique-se de que a unidade da consola (E) fique alinhada com as unidades dos apoios para as mãos (C, D) nos pontos mostrados pelas setas.

   Fixe a unidade da consola (E) às unidades dos apoios para as mãos (C, D) com quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1), quatro Anilhas Planas 5/16" (6) e quatro Anilhas em Forma de Estrela Externas 3/8" (4) conforme mostrado (só um dos lados é mostrado). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



8. Identifique os Tabuleiros Esquerdo e Direito (107, 109).

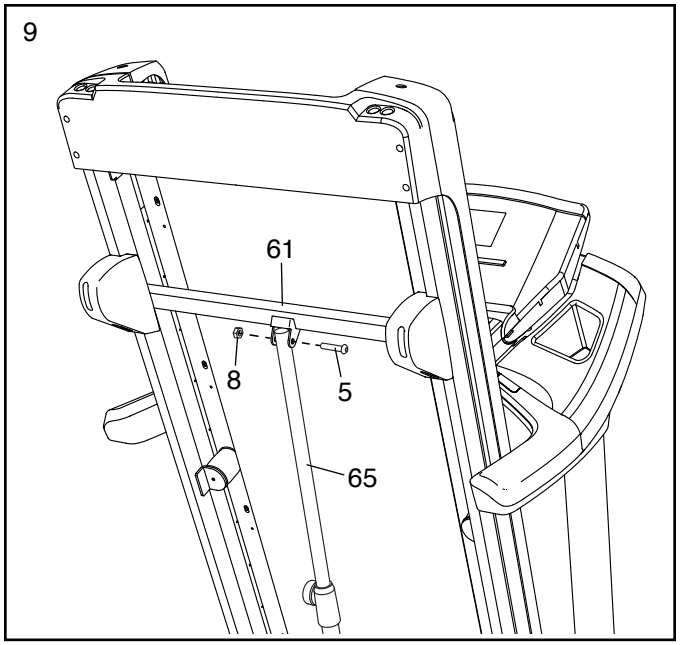
   Pressione os Tabuleiros Esquerdo e Direito (107, 109) contra a unidade da consola (E).



9. Erga a Estrutura (61) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura até este passo estar concluído.**

   Alinhe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (65) com os orifícios do suporte da Estrutura (61). Fixe o Fecho de Arrumação com o Pino 3/8" x 2" (5) e a Porca 3/8" (8). **Aperte firmemente a Porca 3/8".**

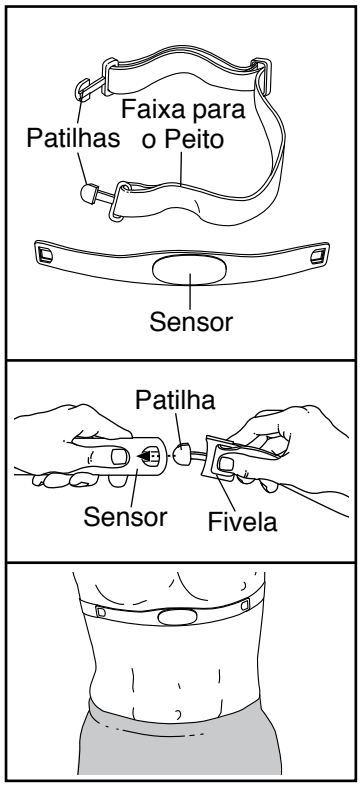
   Baixe a Estrutura (61) conforme descrito na página 31.



10. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: podem estar incluídas peças extra. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte a página 33).

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele. Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.

- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.

- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.

- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.

- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.

- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.

- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

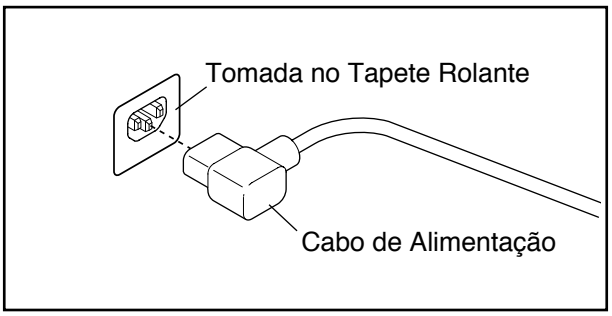
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

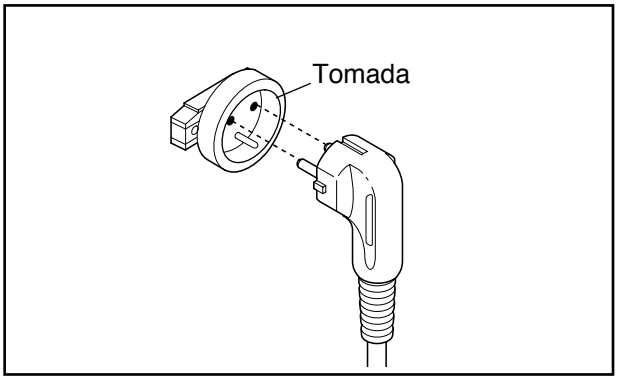
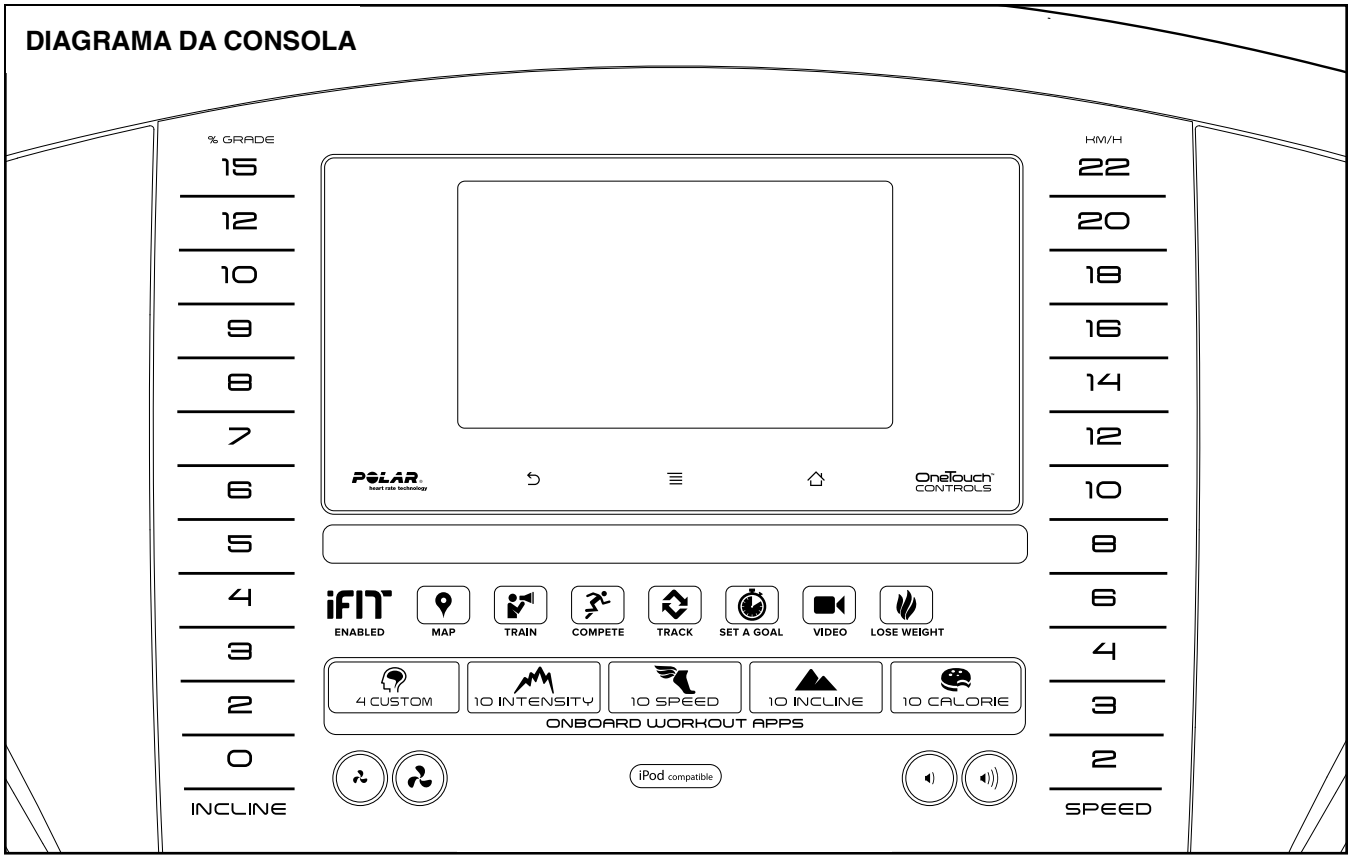


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. A consola possui a revolucionária tecnologia iFit, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios. Com a tecnologia iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício e aceder a muitas outras funcionalidades. **Consulte www.iFit.com para informações completas.**

Adicionalmente, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de uma sessão de exercício eficaz. Além disso, pode definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo.

A consola oferece ainda sessões de exercício definidas pelo utilizador, que as pode criar e guardar em memória para utilização futura.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão.

Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode também medir a sua frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

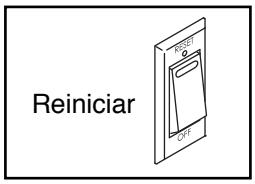
Enquanto se exercita, pode até navegar na Internet, ou ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 16. **Para saber como utilizar o ecrã tátil,** consulte a página 16. **Para configurar a consola,** consulte a página 17.

Nota: a consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 26. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

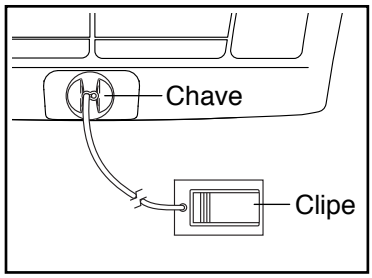
COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.



Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 14). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de reinício.

IMPORTANTE: a consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ligado, o ecrã exibirá uma apresentação predefinida após ligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de reinício e antes de inserir a chave na consola. Para desligar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 27.



Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da sua roupa. Depois, insira a chave na consola. Após alguns segundos, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE: numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**

Nota: a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

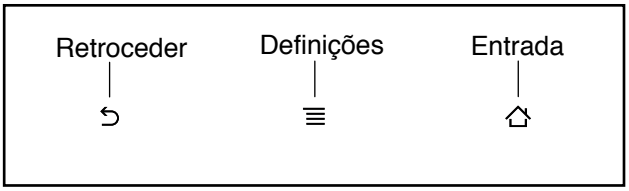
A consola inclui um tablet com um ecrã tátil a cores. As informações que se seguem ajudá-lo(a)-ão a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tablets. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 19). No entanto, não pode fazer zoom passando os dedos pelo ecrã.

- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.

- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros carateres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais carateres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão com uma seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último caráter, toque no botão com uma seta para trás e um X.

- Utilize estes botões da consola para navegar no tablet. Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior. Prima o botão de entrada para regressar ao menu principal. Prima o botão de definições para ver o menu de definições.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o tapete rolante pela primeira vez, configure a consola.

1. **Ligue-se à sua rede sem fios.**

   Nota: para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 29 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. **Verifique se existem atualizações do firmware.**

   Comece por consultar o passo 1 na página 26 e o passo 2 na página 28 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 28 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. **Calibre o sistema de inclinação.**

   Consulte o passo 4 na página 28 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

4. **Crie uma conta iFit.**

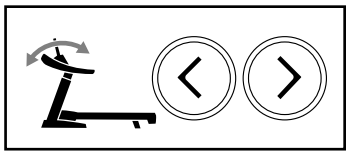
   Toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

   Nota: para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 30. O navegador abrirá a página de entrada do iFit.com. Toque no botão Register (registo) no canto superior direito do ecrã.

   O navegador abrirá a página de registo do iFit.com. Toque no botão Buy Now (Comprar agora) para registar uma conta iFit. Se tiver um código de ativação, selecione a opção do código de ativação. Depois, siga as instruções do ecrã para registar a sua conta iFit.

5. **Ajuste o ângulo da consola.**

   Prima os botões de inclinação da consola para ajustar o respetivo ângulo conforme desejar.



   Pode guardar até quatro posições de inclinação da consola para diferentes utilizadores do tapete rolante. Para guardar a posição presente da consola, prima o botão Memory (memória) e, imediatamente a seguir, um dos botões User (utilizador) numerados.

A consola está agora pronta para que comece a exercitar-se. As páginas seguintes explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades que a consola oferece.

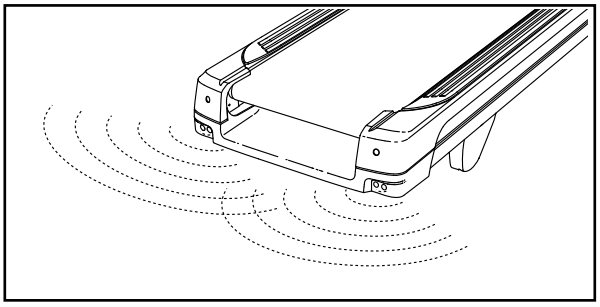
Para utilizar o modo manual, consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 22. **Para criar uma sessão de exercício definida pelo utilizador,** consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício definida pelo utilizador,** consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 25.

Para utilizar o modo de configuração do equipamento, consulte a página 26. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 28. **Para utilizar o modo de rede sem fios,** consulte a página 29. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 30. **Para utilizar o navegador da Internet,** consulte a página 30.

IMPORTANTE: se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 33).

Nota: o tapete rolante tem um sensor ultrassónico que pode detetar objetos por trás do tapete rolante (para ligar ou desligar o sensor ultrassónico, consulte os passos 1 e 2 na página 26 e o passo 12 na página 27).

Se o sensor ultrassónico detetar um objeto, surgirão no ecrã uma ou várias mensagens para o(a) alertar. Se o objeto estiver na zona mais próxima do tapete rolante, a cinta de caminhar parará automaticamente.

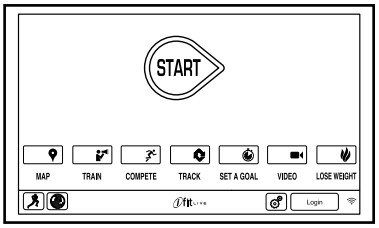


COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16. **Nota: a consola pode demorar um minuto até ficar pronta a utilizar.**

2. **Selecione o menu principal.**

   Quando ligar a corrente, o menu principal aparecerá após o arranque da consola. Toque no botão de entrada junto ao canto inferior esquerdo do ecrã (não mostrado aqui) para regressar ao menu principal em qualquer altura.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.**

   Toque no botão Start (iniciar) do ecrã ou prima o botão Start da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h.

   Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h.

   Se premir um dos botões Speed numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

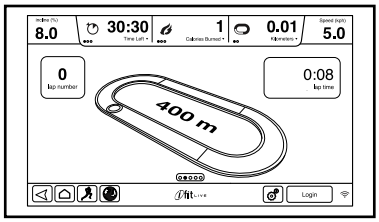
   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Incline numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

   Nota: na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 28).

5. **Acompanhe o seu progresso.**



   A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que selecionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.

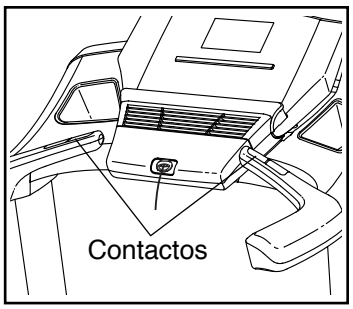
   Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

   - O nível de inclinação do tapete rolante
   - O tempo decorrido
   - O tempo restante (Nota: o modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo restante)
   - O número aproximado de calorias queimadas
   - O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
   - A distância que caminhou ou correu
   - O número de metros verticais que trepou
   - A velocidade da cinta de caminhar
   - Uma pista que representa 400 metros
   - O seu ritmo em minutos por milha
   - O número da volta em curso
   - O seu ritmo cardíaco (consulte o passo 6 nesta página)

   Para pausar a sessão de exercício, toque num dos botões do menu no ecrã ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou no botão Start (iniciar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

6. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Nota: se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 13.

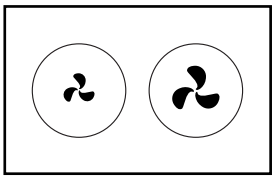


   Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas.

   Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos.** Quando a pulsação for detetada, será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   A ventoinha possui diversos níveis de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

   Prima o botão de aumentar a ventoinha para aumentar a velocidade da ventoinha. Se premir o botão de aumentar a ventoinha quando esta estiver na configuração máxima de velocidade, será selecionado o modo automático da ventoinha. Prima repetidamente o botão de diminuir a ventoinha para diminuir a velocidade da ventoinha ou para a desligar.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Suba para a plataforma de caminhar e toque no botão de entrada ou no botão de retroceder no ecrã, ou prima o botão Stop (parar) na consola. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

   Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação elétrica. **IMPORTANTE: se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

   Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima o botão Speed (velocidade), o botão Incline (inclinação) ou o botão Calorie (calorias) da consola. Nota: também pode tocar no botão do atleta no ecrã para selecionar o menu Workouts (sessões de exercício).

   Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de inclinação da mesma.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício está dividida em vários segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e outra de inclinação. Nota: poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. Para ver o perfil, passe ou toque com o dedo no ecrã. A linha colorida vertical indicará o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

   No final do primeiro segmento da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício.

   Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

   Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for demasiado alta ou baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode preterir manualmente a configuração premindo os botões Speed (velocidade) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão Speed,** poderá controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 18). **Se premir um botão Incline,** poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 19). **Para regressar às configurações de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício,** comece por ver o perfil. Em seguida, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

   Para pausar a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada no canto inferior esquerdo do ecrã, ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) no ecrã ou prima o botão Start (iniciar) na consola. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

   Nota o objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

4. **Acompanhe o seu progresso.**

   Consulte o passo 5 na página 19. O ecrã também pode exibir um perfil das configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Insira a chave na consola.**

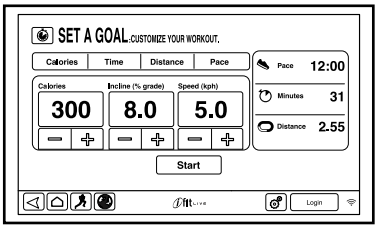
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. **Selecione o menu principal.**

   Consulte o passo 2 na página 18.

3. **Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.**

   Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã ou prima o botão Set A Goal na consola.



   Para definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, toque nos botões Calories (calorias), Time (tempo), Distance (distância) ou Pace (ritmo). Em seguida, toque nos botões de aumentar ou diminuir no ecrã para selecionar um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã mostrará a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.

4. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento depois de tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 18 a 20).

   A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

   Nota: o objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

5. **Acompanhe o seu progresso.**

   Consulte o passo 5 na página 19.

6. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

7. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DEFINIDA PELO UTILIZADOR

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. **Selecione uma sessão de exercício definida pelo utilizador.**

   Para selecionar uma sessão de exercício definida pelo utilizador, prima o botão Custom (personalizada) na consola.

   Selecione a sessão de exercício pretendida no menu de sessões de exercício definidas pelo utilizador. Em seguida, toque no botão Record New (gravar nova).

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento, pode programar um nível de velocidade e outro de inclinação.

   Para programar um nível de velocidade para o primeiro segmento, basta ajustar a velocidade da cinta de caminhar premindo os botões Speed (velocidade) numerados.

   Para programar um nível de inclinação para o primeiro segmento, basta ajustar a inclinação do tapete rolante premindo os botões Incline (inclinação) numerados.

   No final do primeiro segmento, a sessão de exercício guardará em memória os níveis de velocidade e inclinação correntes.

   Programe um nível de velocidade e outro de inclinação para o segundo segmento conforme descrito acima.

   Continue a fazer exercício enquanto quiser. Depois, prima o botão Stop (parar) para terminar a sessão de exercício. A sessão de exercício que criou será então guardada em memória.

   Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

4. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DEFINIDA PELO UTILIZADOR

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

2. **Selecione uma sessão de exercício definida pelo utilizador.**

   Para selecionar uma sessão de exercício definida pelo utilizador, prima o botão Custom (personalizada) na consola.

   Selecione a sessão de exercício pretendida no menu de sessões de exercício definidas pelo utilizador. Em seguida, toque no botão Repeat (repetir).

   Nota: para criar uma sessão de exercício definida pelo utilizador, toque no botão Record New (gravar nova). Consulte COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DEFINIDA PELO UTILIZADOR à esquerda.

   O ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício.

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e outra de inclinação. Nota: poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, os perfis apresentam o seu progresso. Para ver os perfis, passe ou toque com o dedo no ecrã. A linha colorida vertical indicará o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

   Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for demasiado alta ou baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode preterir manualmente a configuração premindo os botões Speed (velocidade) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão Speed,** poderá controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 18). **Se premir um botão Incline,** poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 19). **Para regressar às configurações de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício,** comece por ver o perfil. Em seguida, toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

   Nota: o objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

   Para pausar a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada ao fundo do ecrã. Para prosseguir com a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar). Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também poderá gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

4. **Altere a sessão de exercício se o desejar.**

   Se quiser, pode alterar a sessão de exercício. Consulte COMO CRIAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DEFINIDA PELO UTILIZADOR na página 23.

5. **Acompanhe o seu progresso.**

   Consulte o passo 5 na página 19.

6. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

7. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: para utilizar uma sessão de exercício iFit, terá de ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 29). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16.

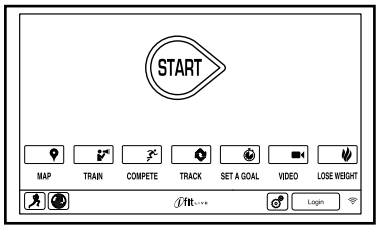
2. **Selecione o menu principal.**

   Consulte o passo 2 na página 18.

3. **Inicie sessão na sua conta iFit.**

   Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã pedir-lhe-á o nome de utilizador e a senha iFit.com. Digite-os e toque no botão Login (iniciar sessão). Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, toque nos botões Map (mapa), Train (treinar), Video (vídeo) ou Lose Weight (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: pode ter acesso a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit.

   Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver o seu histórico de sessões de exercício, toque no botão Track (pista). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 22). Nota: pode também premir um dos botões iFit na consola.

   Para mudar de utilizador dentro da conta, toque no botão do utilizador junto ao canto inferior direito do ecrã.

   Antes de descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indicará o nome, a duração e a distância da mesma. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 21.

   Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) por um audiotreinador.

6. **Acompanhe o seu progresso.**

   Consulte o passo 5 na página 19. O ecrã pode também mostrar um mapa do percurso em que está a caminhar ou a correr.

   Durante uma sessão de exercício de competição, o ecrã apresenta as velocidades dos utilizadores iFit e as distâncias que percorreram. O ecrã mostra também o número de segundos que leva de avanço ou atraso em relação aos outros utilizadores iFit.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

8. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

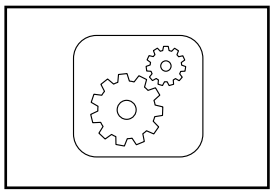
9. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 20.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

1. Selecione o menu de configuração principal.



Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 16). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 18). Em seguida, prima o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito do ecrã para selecionar o menu de configuração principal.

2. Selecione o modo de configuração do equipamento.

No menu de configuração principal, toque no botão Equipment Settings (configuração do equipamento). Nota: passe ou toque com o dedo no ecrã para percorrer as opções.

3. Selecione um idioma.

Para selecionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de configuração do equipamento. Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada.

4. Selecione a unidade de medida.

Toque no botão US/Metric (imperial/métrico) para ver a unidade de medida selecionada. Altere a unidade de medida se desejar. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. Selecione um fuso horário.

Toque no botão Timezone (fuso horário). Selecione o fuso horário local para que a consola sincronize com a hora local. Em seguida, toque no botão de retroceder.

6. Selecione uma hora de atualização.

Para selecionar uma hora de atualização automática da consola, toque no botão Update Time (hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

IMPORTANTE: não deve deixar de desligar o cabo de alimentação após a utilização do tapete rolante. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente o tapete rolante e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

7. **Ative ou desative o modo de demonstração do ecrã.**

   A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã exibirá uma apresentação de demonstração.

   Para ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Depois, toque numa das caixas de seleção On (ligado) ou Off (desligado). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. **Ative ou desative o navegador da Internet.**

   Para ativar ou desativar o navegador da Internet, comece por tocar no botão Browser (navegador). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable (ativar) ou Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

9. **Ative ou desative a vista de rua.**

   Durante algumas sessões de exercício, o ecrã pode apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de vista de rua dos mapas, comece por tocar no botão Street View (vista de rua). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable ou Disable. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

10. **Ative ou desative a chave.**

    Nota: esta funcionalidade pode não estar ativada no seu tapete rolante.

    Se quiser, pode desativar a chave para que o tapete rolante não necessite dela para funcionar. Toque no botão Safety Key (chave de segurança). Para desativar a chave, toque na caixa de seleção Disable. **ATENÇÃO: leia o aviso de segurança no ecrã antes de desativar a chave.** Para ativar novamente a chave, toque na caixa de seleção Enable.

11. **Ative ou desative um código de acesso.**

    A consola possui um código de acesso para segurança infantil, destinado a impedir que pessoas não autorizadas utilizem o tapete rolante.

    Toque no botão Passcode (código de acesso). Para ativar um código de acesso, toque na caixa de seleção Enable. Em seguida, introduza um código de acesso de 4 dígitos à sua escolha. Toque em Save (gravar) para usar esse código de acesso. Toque em Cancel (cancelar) para regressar ao modo de configuração do equipamento sem usar um código de acesso. Para desativar o código de acesso, toque na caixa de seleção Disable.

    Nota: se estiver ativado um código de acesso, a consola pedir-lhe-á periodicamente que o digite. A consola permanecerá bloqueada até que seja introduzido o código de acesso correto. **IMPORTANTE: no caso de se esquecer do seu código de acesso, introduza o código mestre seguinte para desbloquear a consola: 1985.**

12. **Ative ou desative a funcionalidade de zona de segurança.**

    O tapete rolante possui sensores ultrassónicos que detetam corpos que possam aproximar-se demasiado da sua parte de trás, como crianças ou animais de estimação.

    Para ativar ou desativar o sensor da zona de segurança, comece por tocar no botão Safety Zone (zona de segurança). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable ou Disable. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

13. **Saia do modo de configuração do equipamento.**

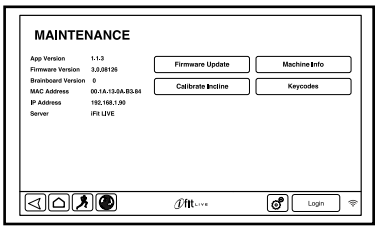
    Para sair do modo de configuração do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

1. Selecione o menu de configuração principal.

Consulte o passo 1 na página 26.

2. Selecione o modo de manutenção.



No menu de configuração principal, toque no botão Maintenance (manutenção) para entrar no modo de manutenção.

O ecrã principal do modo de manutenção apresentará informações sobre o modelo e a versão do tapete rolante.

3. Atualize o firmware da consola.

Para melhores resultados, verifique regularmente se existem atualizações do firmware.

Toque no botão Firmware Update (atualização de firmware) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começará imediatamente.

Para evitar danificar o tapete rolante, não desligue a corrente nem retire a chave durante a atualização do firmware.

O ecrã apresentará o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, o tapete rolante desligar-se-á e voltará a ligar-se. Se tal não acontecer, coloque o interruptor na posição de desligado. Espere vários segundos e, em seguida, coloque o interruptor na posição de reinício. Nota: a consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

Nota: pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Estas atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

4. Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixará até ao nível mínimo e, em seguida, regressará à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação ficará calibrado. Prima o botão Cancel (cancelar) para regressar ao modo de manutenção. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão Finish (terminar).

IMPORTANTE: mantenha os animais de estimação, os pés e quaisquer objetos afastados do tapete rolante durante a calibragem do sistema de inclinação. Numa emergência, retire a chave da consola para parar a calibragem da inclinação.

5. Veja informações sobre a máquina.

Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre o tapete rolante. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. Procure os códigos.

O botão Keycodes (códigos das teclas) destina-se a ser utilizado por técnicos para verificar se determinado botão está a funcionar corretamente.

7. Saia do modo de manutenção.

Para sair do modo de manutenção, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

A consola inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

1. **Selecione o menu de configuração principal.**

   Consulte o passo 1 na página 26.

2. **Selecione o modo de rede sem fios.**

   No menu de configuração principal, toque no botão Wireless Network (rede sem fios) para entrar no modo de rede sem fios.

3. **Ative o Wi-Fi.**

   Certifique-se de que a caixa de seleção de Wi-Fi tenha uma marca verde. Se não tiver, toque na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procurará redes sem fios disponíveis.

4. **Configure e gira uma ligação a uma rede sem fios.**

   Quando a opção Wi-Fi está ativada, o ecrã apresenta uma lista de redes disponíveis. Nota: pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

   Certifique-se de que a caixa de seleção na opção de menu Network Notification (notificação de rede) tenha uma marca verde, para que a consola o(a) avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

   Nota: precisa de ter uma rede sem fios própria e um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

   Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede pretendida. Nota: precisa de saber o nome da sua rede (SSID). Se a rede tiver uma senha, também terá de a saber.

   Numa caixa informativa ser-lhe-á perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) para se ligar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de inserção da senha. Aparecerá um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

   Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 16.

   Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresentará a palavra CONNECTED (ligada). Em seguida, prima o botão de retroceder na consola para regressar ao modo de rede sem fios.

   Para se desligar de uma rede sem fios, selecione a rede sem fios e, em seguida, toque no botão Forget (esquecer).

   Se tiver problemas a ligar-se a uma rede encriptada, certifique-se de que a senha esteja correta. Nota: as senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

   Nota: o modo iFit suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA e WPA2). Recomenda-se uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

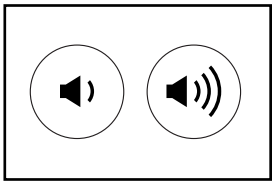
   Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

5. **Saia do modo de rede sem fios.**

   Para sair do modo de rede sem fios, prima o botão de retroceder na consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**



Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o volume na consola ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.

Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO UTILIZAR O NAVEGADOR DA INTERNET

Nota: para utilizar o navegador, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o navegador, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Para regressar à página web anterior, prima o botão de retroceder da consola ou toque no botão Browser Back (retroceder no navegador) do ecrã. Para sair do navegador, prima o botão de entrada da consola ou toque no botão Return (regressar) do ecrã.

Para introduzir um endereço web diferente na barra do URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a barra do URL se necessário. Em seguida, toque na barra de URL, utilize o teclado para introduzir o endereço e toque no botão Go (ir). Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 16.

Nota: enquanto estiver a utilizar o navegador, os botões de velocidade, inclinação, ventoinha e volume funcionarão, mas os botões das sessões de exercício não funcionarão.

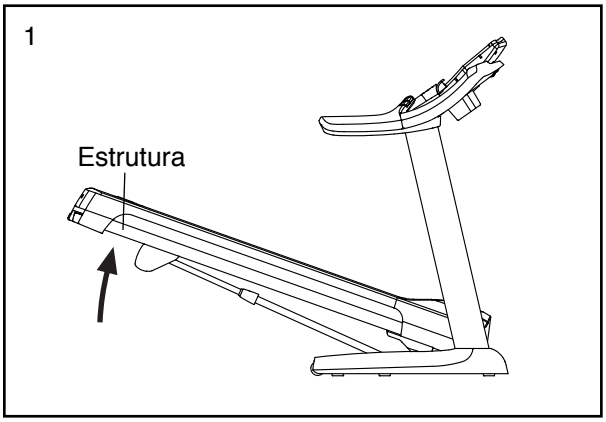
Nota: se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

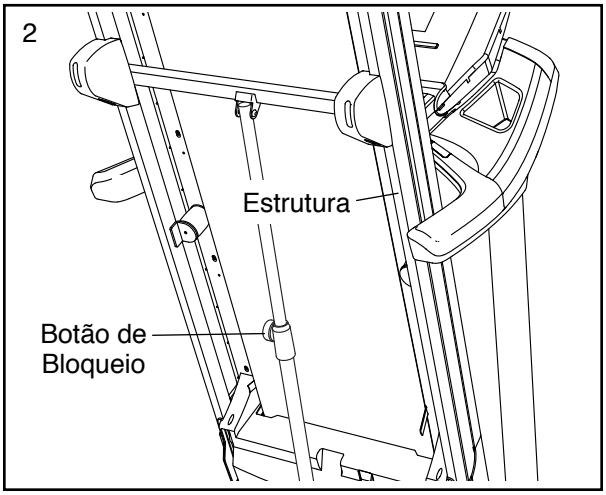
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. ATENÇÃO: deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO: certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado.**

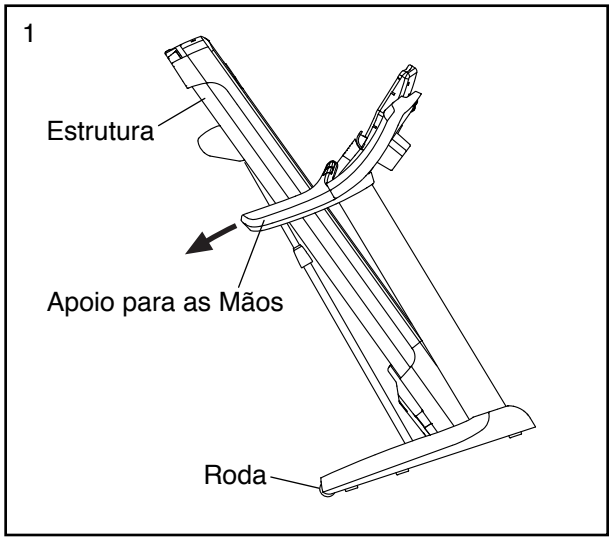


Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Agarre a estrutura e um apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até o tapete rolante rolar sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO: não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. **Veja o desenho 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE: não rode o botão de bloqueio.** Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.

2. **Veja o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés nem a deixe cair. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

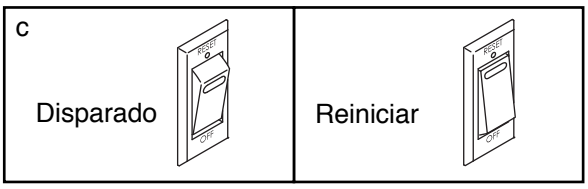
A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos abaixo. Procure o sintoma aplicável e siga os passos indicados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: a corrente não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 15). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação elétrica, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue no botão para dentro.



SINTOMA: a corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja o desenho acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e volte a inseri-la.

d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: o ecrã da consola permanece iluminado quando a chave da consola é retirada

a. A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o ecrã contiver uma apresentação de demonstração ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se o ecrã continuar iluminado, consulte o passo 7 na página 27 para desativar o modo de demonstração.

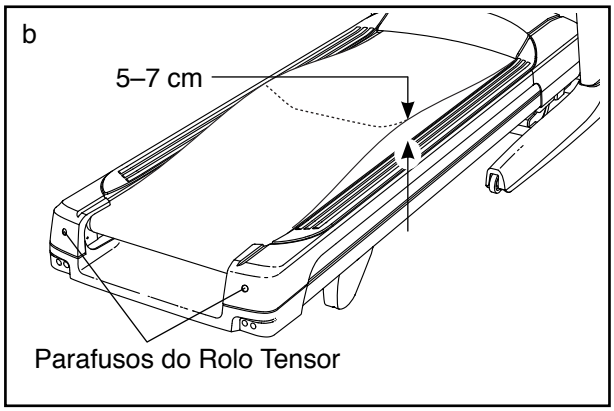
SINTOMA: a inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

a. Calibre o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 28).

SINTOMA: a cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



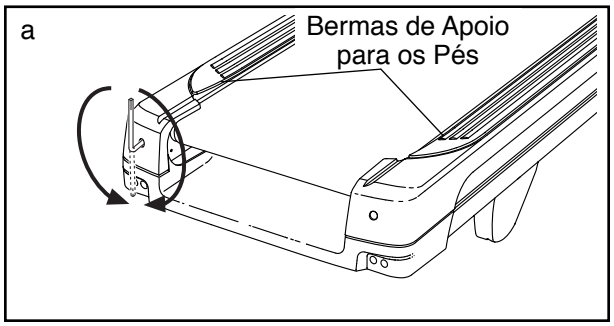
c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: a cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés

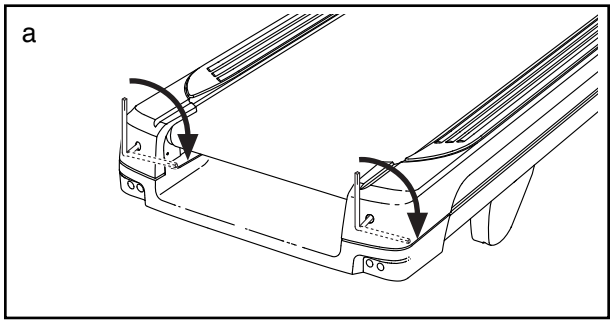
IMPORTANTE: se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

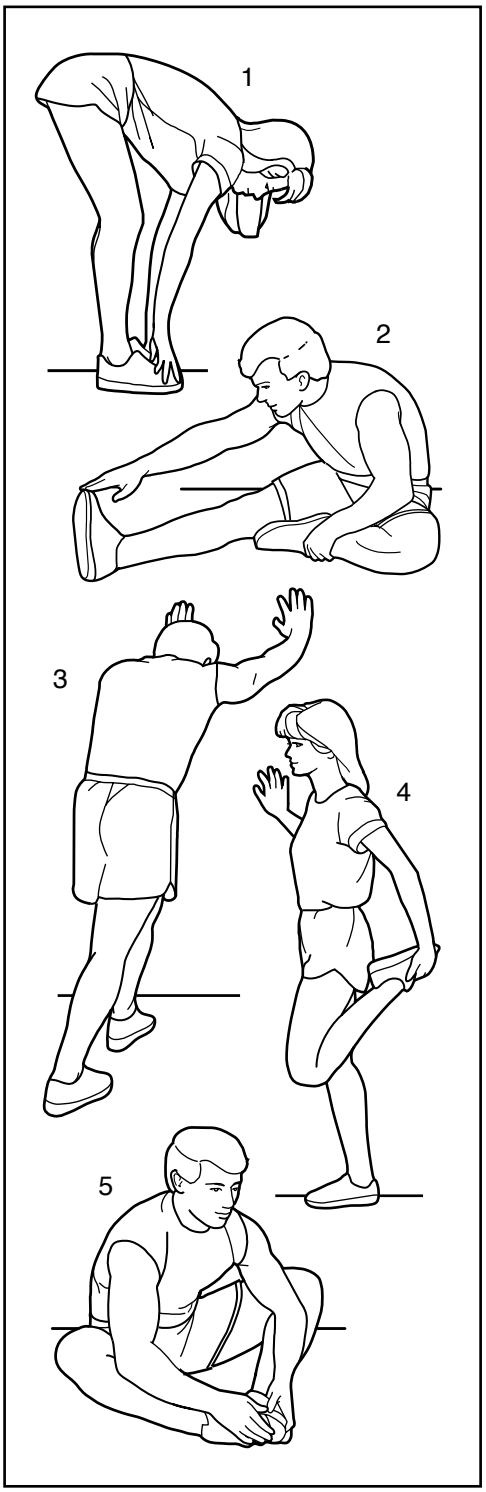
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL30713.0 R0813A

Nº	Qtd.	Descrição
1	8	Parafuso 5/16" x 3/4"
2	4	Parafuso 3/8" x 3 1/4"
3	4	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
4	4	Anilha em Forma de Estrela Externa 3/8"
5	2	Pino 3/8" x 2"
6	4	Anilha Plana 5/16"
7	1	Monitor da Frequência Cardíaca
8	2	Porca 3/8"
9	13	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"
10	79	Parafuso #8 x 3/4"
11	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"
12	2	Pino 3/8" x 1 3/4"
13	13	Parafuso #8 x 1/2"
14	12	Parafuso Autoatarraxante de Cabeça Elíptica #8 x 3/4"
15	2	Pino 1/4" x 1 1/2"
16	1	Parte Traseira da Base da Ventoinha
17	2	Parafuso #8 x 1 3/4"
18	4	Parafuso da Guia da Cinta #8
19	1	Pino 3/8" x 1 1/2"
20	1	Pino 3/8" x 2"
21	1	Isolador do Motor
22	2	Parafuso do Motor 5/16"
23	2	Pino 1/2" x 2 1/4"
24	2	Pino 3/8" x 1"
25	4	Pino 5/16" x 1 3/4"
26	1	Parafuso 1/4" x 1 3/4"
27	4	Parafuso #8 x 1"
28	9	Parafuso #8 x 5/8"
29	12	Parafuso de Cabeça Elíptica #8 x 1/2"
30	10	Parafuso #12 x 1"
31	2	Pino 1/4" x 3/4"
32	2	Casquilho do Motor
33	4	Parafuso #4 x 3/4"
34	1	Pino da Máquina #8
35	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
36	4	Anilha 5/16"
37	2	Porca 1/2"
38	6	Contraporca 3/8"
39	4	Porca 5/16"
40	3	Porca 1/4"
41	1	Porca #8
42	3	Clipe da Cobertura
43	4	Passa-Fios de Borracha
44	4	Parafuso #3 x 5/16"
45	4	Tampa do Isolador
46	2	Mola do Isolador
47	2	Isolador
48	1	Cobertura da Estrutura Esquerda
49	1	Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
50	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
51	1	Rolo Tensor
52	1	Autocolante de Aviso
53	1	Plataforma de Caminhar
54	1	Cinta de Caminhar
55	2	Guia da Cinta
56	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
57	1	Roldana/Rolete de Tração
58	1	Íman
59	1	Interruptor de Lâmina
60	4	Atilho para Fio
61	1	Estrutura
62	1	Cobertura da Estrutura Direita
63	1	Motor de Tração
64	1	Correia do Motor
65	1	Fecho de Arrumação
66	1	Pé Traseiro Direito
67	1	Sensor Traseiro
68	1	Cobertura da Ventoinha
69	1	Chave/Clipe
70	1	Tampa Traseira
71	1	Pé Traseiro Esquerdo
72	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
73	1	Cobertura da Berma de Apoio para o Pé Direito
74	1	Cobertura do Motor
75	1	Decoração da Cobertura
76	1	Suporte de Bloqueio da Inclinação
77	1	Motor de Inclinação
78	2	Anilha da Estrutura de Inclinação
79	2	Inserção da Estrutura de Inclinação
80	1	Estrutura de Inclinação
81	1	Controlador
82	1	Placa de Eletrónica
83	10	Atilho do Cabo
84	2	Pilar da Cobertura
85	1	Interruptor de Corrente
86	1	Cabo de Alimentação Elétrica
87	1	Passa-Fios
88	1	Tabuleiro Inferior
89	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
90	1	Apoio para a Mão Esquerda
91	1	Base do Apoio para a Mão Esquerda

Nº	Qtd.	Descrição
92	1	Fio da Barra Vertical
93	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
94	1	Apoio para a Mão Direita
95	1	Base do Apoio para a Mão Direita
96	1	Barra Vertical
97	2	Autocolante de Aviso
98	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
99	1	Fio do Motor de Inclinação
100	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
101	6	Almofada da Base
102	1	Fio do Sensor Traseiro
103	2	Perna da Base
104	1	Invólucro da Roda Esquerda
105	1	Invólucro da Roda Direita
106	2	Roda
107	1	Tabuleiro Esquerdo
108	1	Base da Consola
109	1	Tabuleiro Direito
110	1	Motor de Ajuste da Consola
111	1	Cobertura do Motor de Ajuste da Consola
112	1	Estrutura da Base da Consola
113	2	Grampo da Consola
114	8	Casquilho da Consola
115	2	Fio de Terra da Consola
116	1	Parte Traseira da Base da Consola
117	1	Consola
118	1	Estrutura da Consola
119	1	Porta de Acesso
120	1	Parte Traseira da Consola
121	1	Ventoinha
122	6	Anilha em Forma de Estrela #8
123	1	Suporte de Eletrónica
124	1	Filtro
125	1	Suporte de Ligação à Terra
126	1	Tomada
*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL30713.0 R0813A

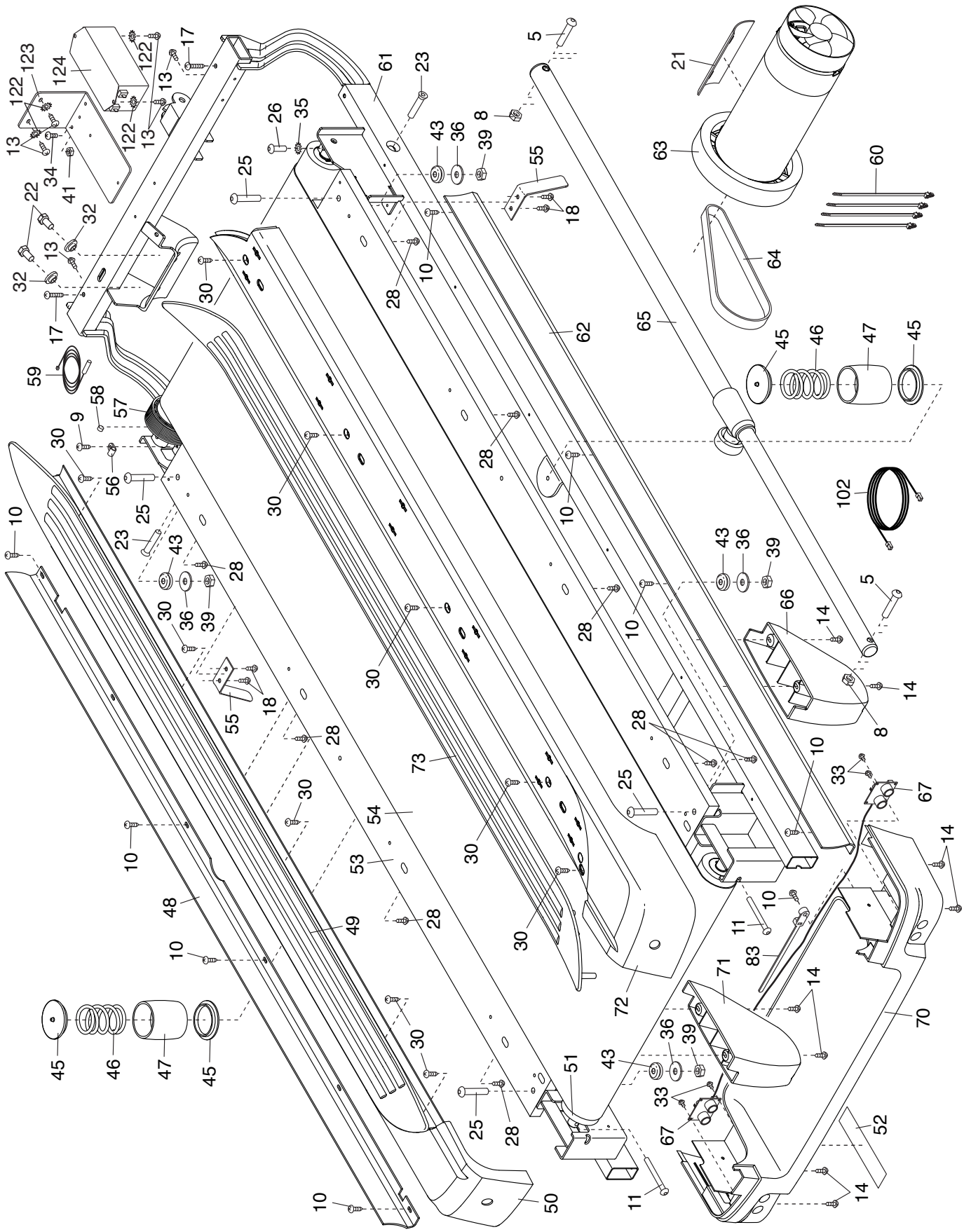


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL30713.0 R0813A

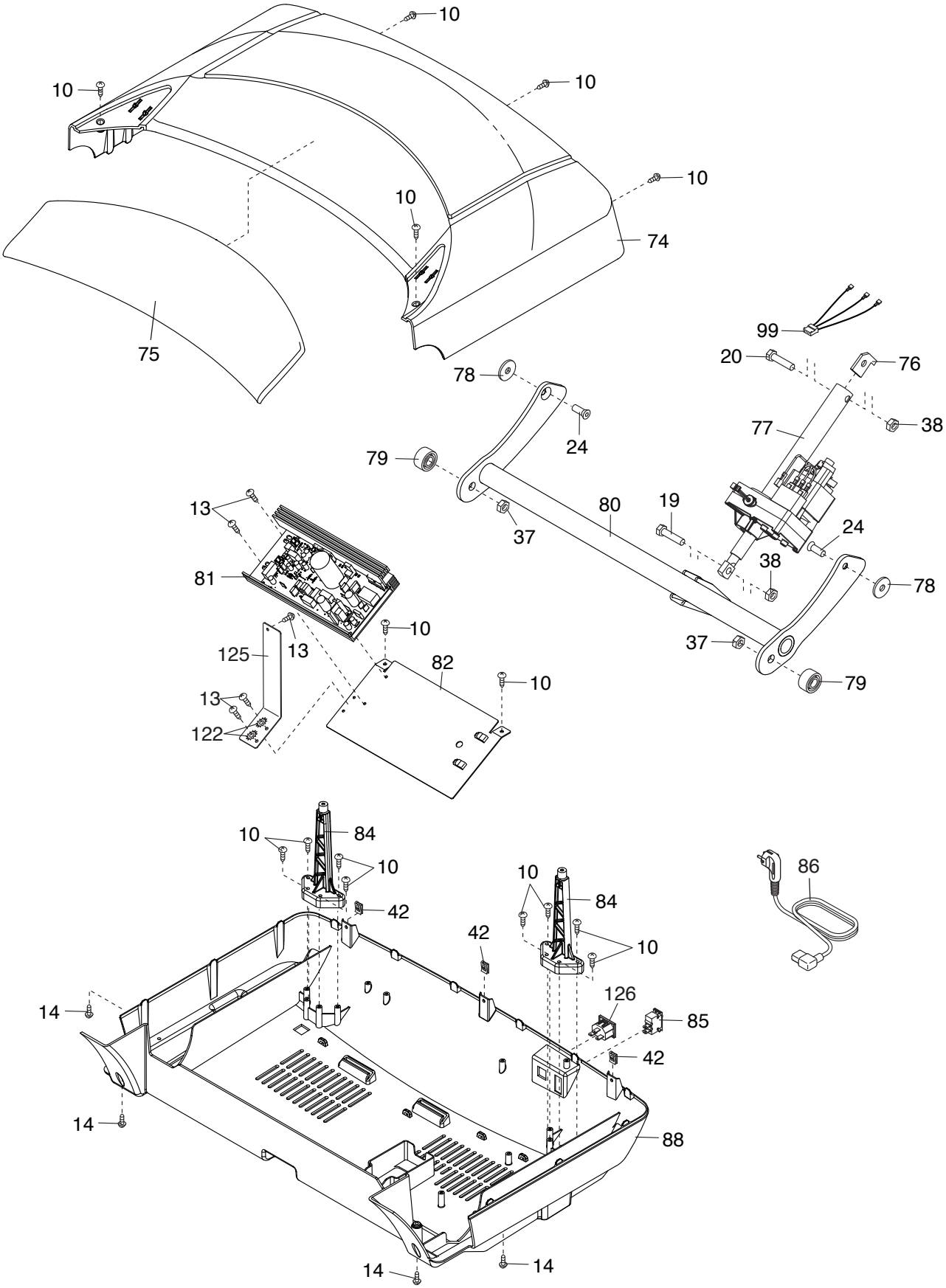


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL30713.0 R0813A

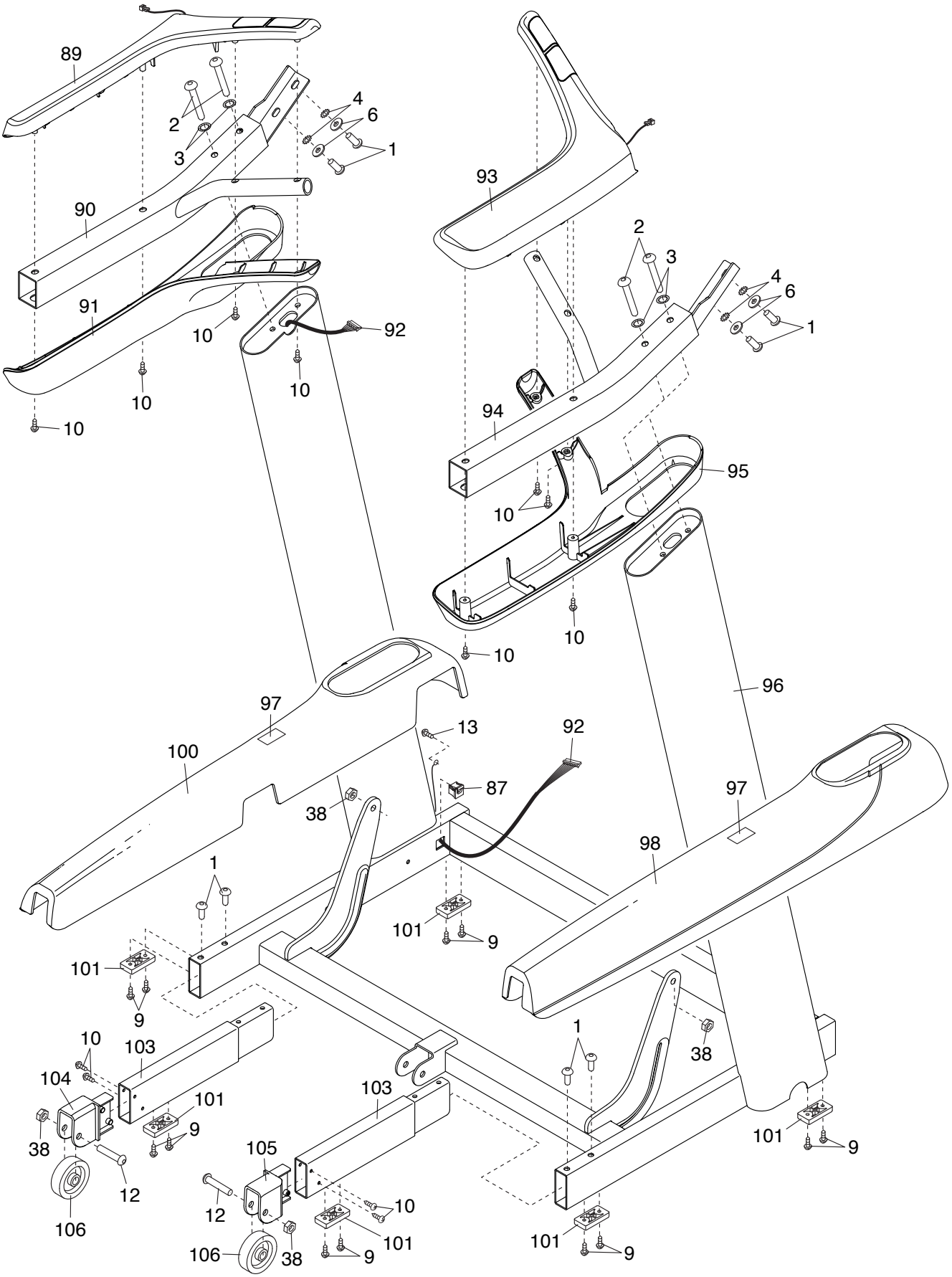


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NETL30713.0 R0813A

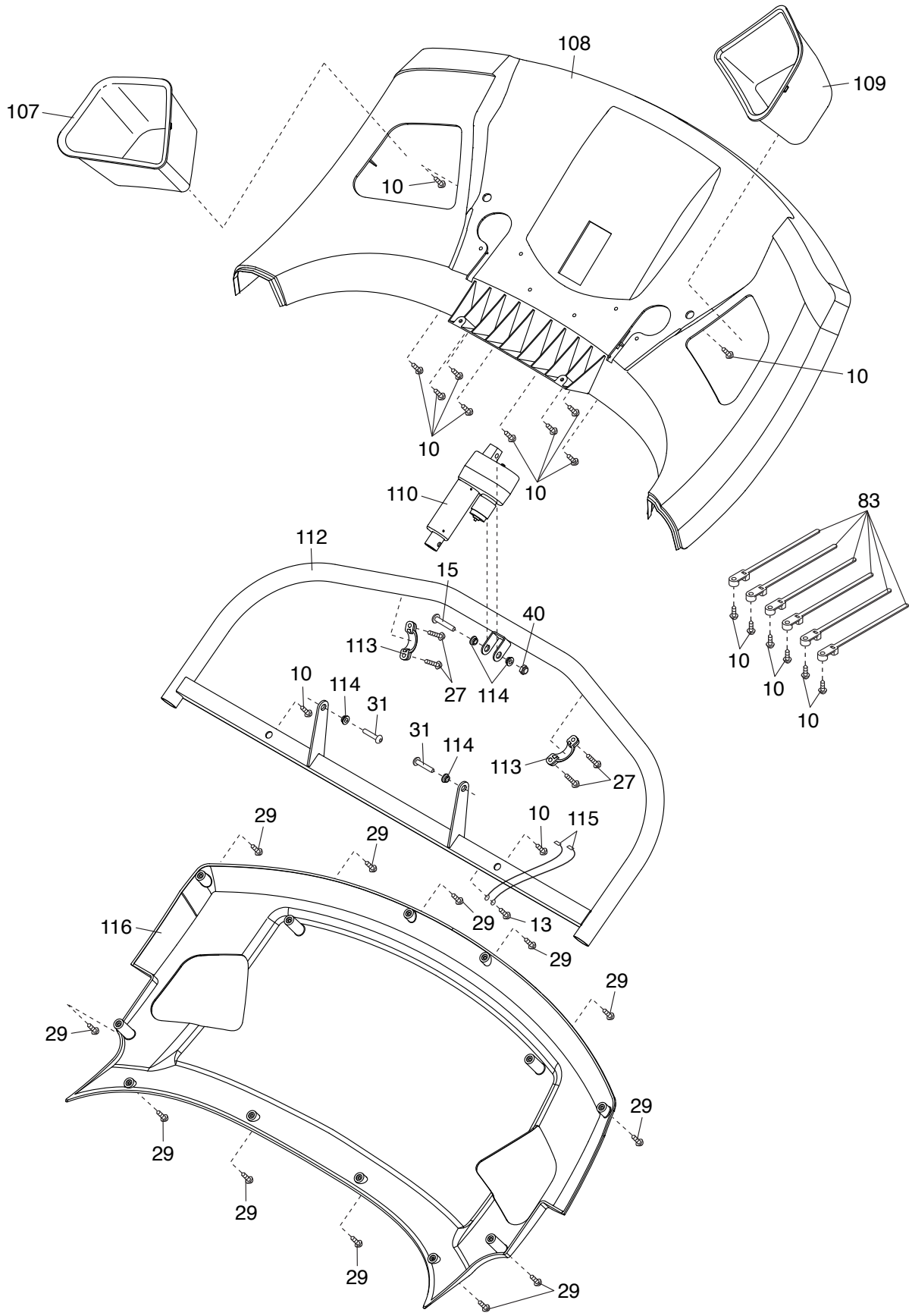
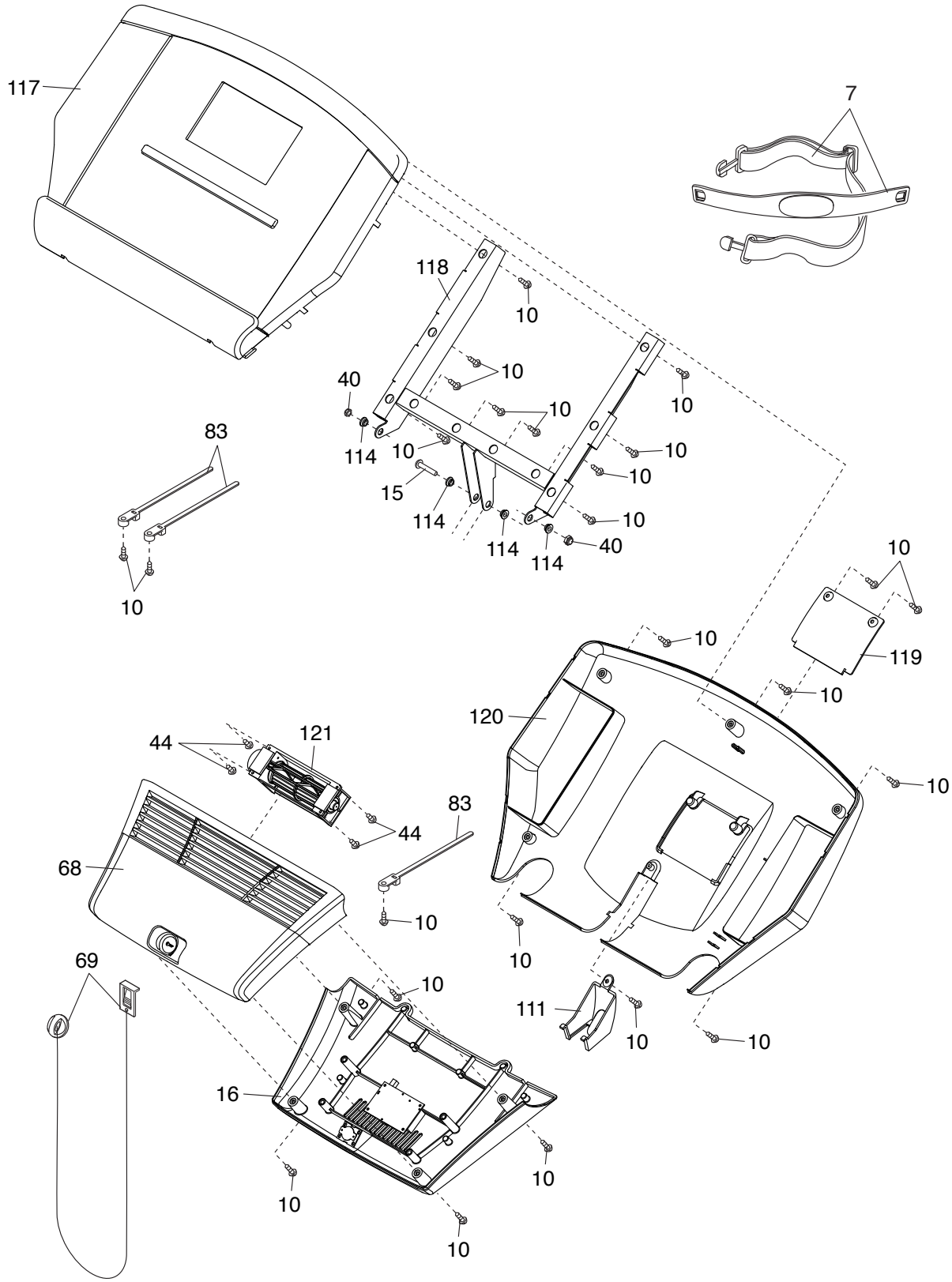


DIAGRAMA AMPLIADO E

Modelo nº NETL30713.0 R0813A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

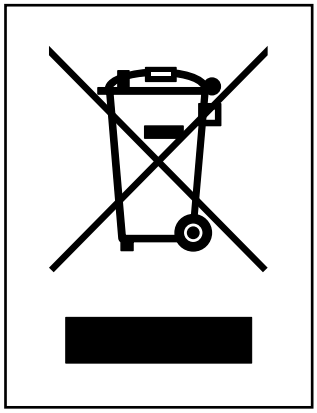
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 346966 R0813A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.